POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODELÉ du produit (PFEVEL39830)
- le NOM de ce produit (appareil elliptique PROFORM® 565 EKG)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 22 de ce manuel)

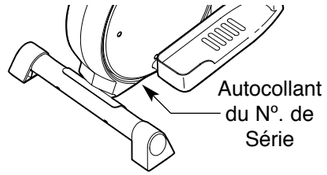
Nº. de Pièce 200708 R0803A

Imprimé en Chine © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

PRO-FORM® HeartRateMonitor 565 EKG

Classe HC Produit de Sport

Nº. du Modèle PFEVEL39830
Nº. de Série _____



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

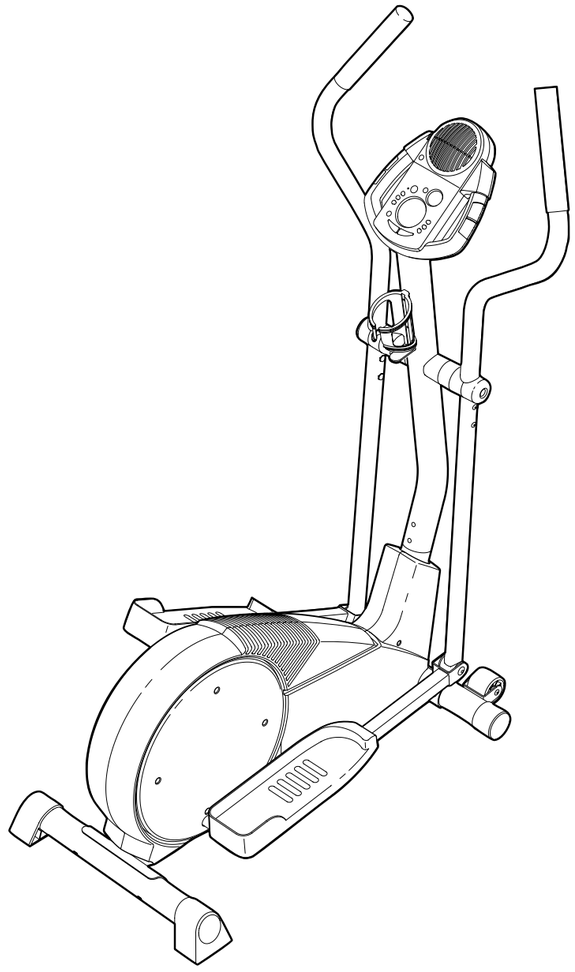
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM® HeartRateMonitor 565 EKG

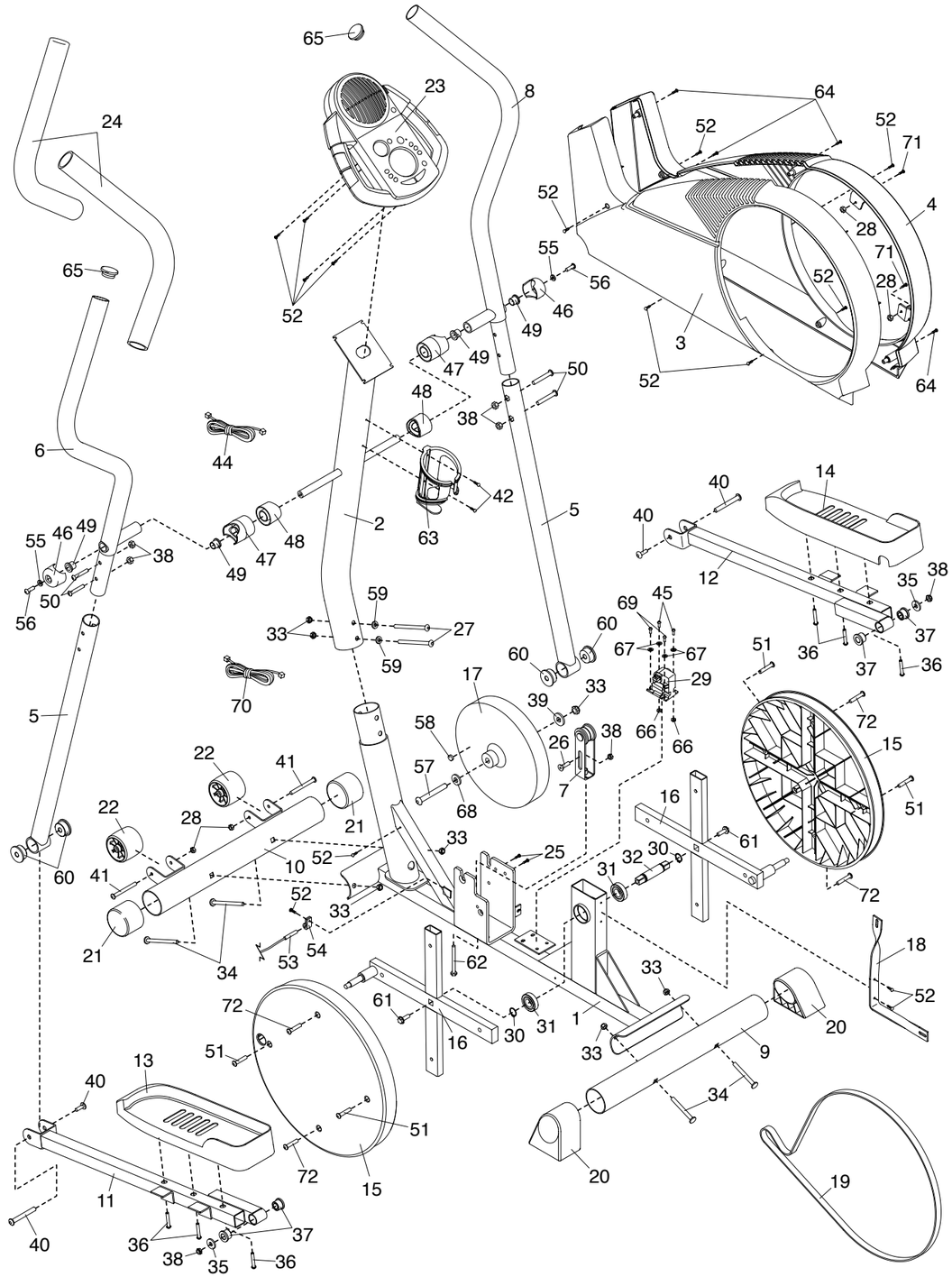
TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE 9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 19
CONSEILS DE MISE EN FORME 20
LISTE DES PIÈCES 22
SCHÉMA DÉTAILLÉ 23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page

PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PFEVEL39830

R0803A



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL39830

R0803A

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
1	1	Cadre	39	1	Large Rondelle du Volant
2	1	Montant	40	2	Jeu du Boulon du Bras de la Pédale
3	1	Panneau Latéral Gauche	41	2	Boulon de M6 x 72mm
4	1	Panneau Latéral Droit	42	2	Vis de M4 x 22mm
5	2	Bras du Guidon	44	1	Fil Supérieur
6	1	Guidon Gauche	45	2	Boulon de M5 x 16mm
7	1	Assemblage du Tendeur	46	2	Embout du Guidon
8	1	Guidon Droit	47	2	Bague d'Espacement du Guidon
9	1	Stabilisateur Arrière	48	2	Bague d'Espacement du Cadre
10	1	Stabilisateur Avant	49	4	Petite Bague du Bras du Guidon
11	1	Bras de la Pédale Gauche	50	4	Boulon en Bouton de M8 x 45mm
12	1	Bras de la Pédale Droit	51	4	Vis de M6 x 25mm
13	1	Pédale Gauche	52	14	Vis de M4 x 16mm
14	1	Pédale Droit	53	1	Capteur Magnétique/Fil
15	2	Disque de la Pédale	54	1	Serre-joint du Câble
16	2	Barre Transversale du Disque	55	2	Rondelle de M10
17	1	Volant	56	2	Vis à Épaulement de M8 x 19mm
18	1	Support de Panneau Latéral	57	1	Boulon à Tête Plate de M10
19	1	Courroie de Traction	58	1	Aimant
20	2	Embout Arrière	59	2	Rondelle Fendue de M10
21	2	Embout Avant	60	4	Large Bague du Bras du Guidon
22	2	Roue	61	2	Boulon Hexagonal de 5/16" x 25,4mm
23	1	Console			
24	2	Poignée	62	1	Vis de M10 x 60mm
25	2	Vis de M5 x 14mm	63	1	Porte-Bouteille
26	1	Vis à Tête Plate de M8 x 22mm	64	4	Vis de M4 x 25mm
27	2	Boulon en Bouton de M10 x 74mm	65	2	Embout du Guidon
28	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6	66	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
29	1	Moteur de Résistance	67	4	Rondelle de M5
30	2	Bague-Attache Grande	68	1	Petit Rondelle du Volant
31	2	Roulement à Biles Grande	69	2	Vis de M5 x 16mm
32	1	Axe de la Pédale	70	1	Fil Inférieure
33	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10	71	2	Boulon de M6 x 18mm
			72	4	Vis de M6 x 28mm
34	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm	#	1	Câble de TCD
			#	1	Clé Hexagonale
35	2	Rondelle de M8,5	#	1	Graisse
36	6	Vis à Collerette de M4 x 19mm	#	1	Manuel de l'Utilisateur
37	4	Bague du Bras de la Pédale			
38	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8			

Remarque : # indique une pièce non-dessinée. Les spécifications peuvent être modifiées sans notification.
Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION : Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser l'appareil elliptique. N'utilisez l'appareil elliptique que de la manière décrite.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.**
3. **L'appareil elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'appareil elliptique à des fins commerciales, pour la location ou dans une institution professionnelle.**
4. **Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.**
5. **Vérifiez et serrez proprement et fréquemment toutes les pièces du appareil elliptique. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du appareil elliptique.**
7. **L'appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.**
8. **Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez l'appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **Tenez le détecteur du pouls ou les guidons quand vous montez ou descendez du appareil elliptique et à chaque fois que vous l'utilisez.**
10. **Le détecteur du pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.**
11. **L'appareil elliptique n'est pas équipé d'une roue libre. Quand vous arrêtez vos exercices sur l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement avant de descendre.**
12. **Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du appareil elliptique. N'arquez pas votre dos.**
13. **Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

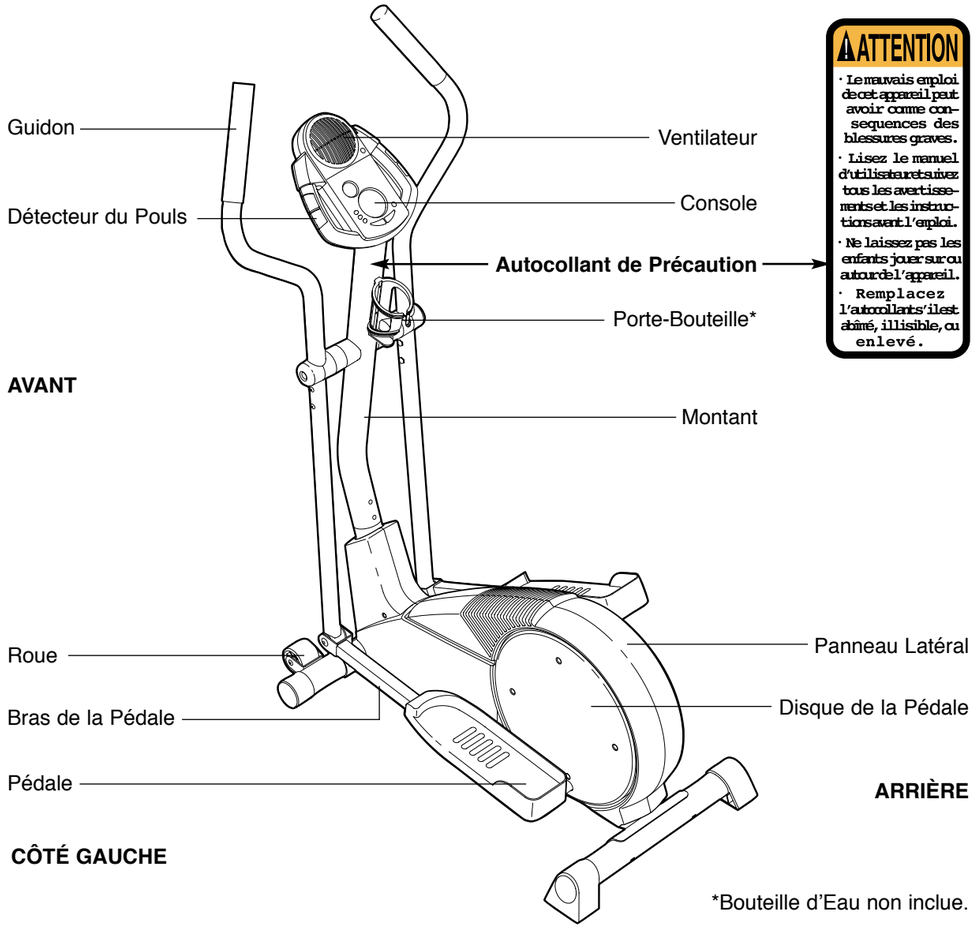
⚠ ATTENTION : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil elliptique PROFORM® 565 EKG. L'appareil elliptique 565 EKG est un appareil incroyablement confortable qui bouge vos pieds d'une manière naturelle et elliptique, réduisant l'impact sur vos genoux et vos chevilles. Le 565 EKG unique est muni d'une résistance ajustable, de poignées pour la partie haute du corps, et d'une console à modes multiples pour vous aider à tirer le maximum de vos exercices.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81**. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le PFEVEL39830. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Familiarisez-vous avec les pièces dans le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

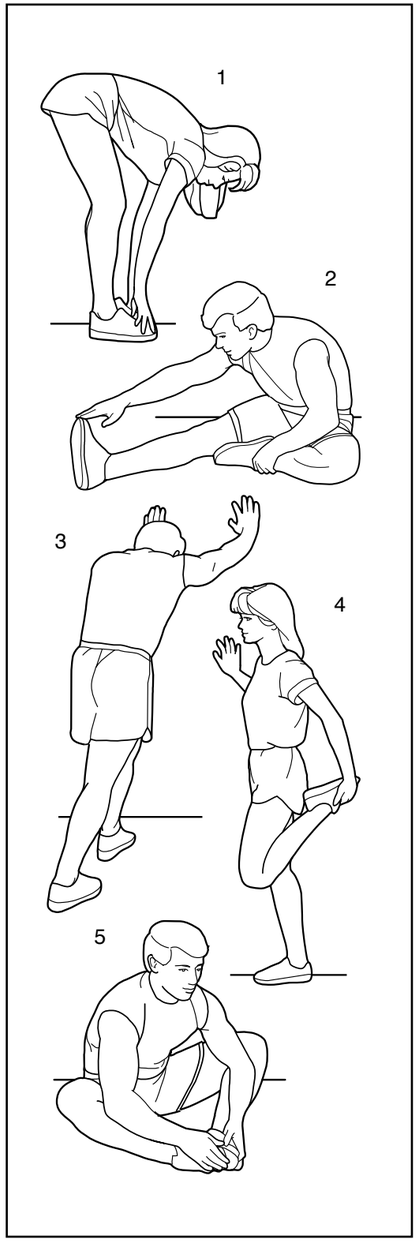


*Bouteille d'Eau non inclue.

L'autocollant illustré etait apposé au l' appareil elliptique. Trouvez la feuille d'autocollant qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS CONSEILLÉS

La position correcte pour plusieurs étirements est montrée ci-dessous. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne vous étirez jamais par à-coups.



1. Exercices d'étirement en touchant vos pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à la hauteur de la taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : Tendons des mollets, partie arrière des genoux et dos.

2. Exercices d'étirement des tendons des mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez l'autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de la jambe qui est tendue. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : Tendons des mollets, bas du dos et aine.

3. Exercices d'étirement du tendon D'Achillée

Avec une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant. Penchez-vous en avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Si vous souhaitez un assouplissement plus accentué du tendon D'Achillée, pliez également votre jambe arrière. Régions sollicitées : Mollets, tendon D'Achillée et chevilles.

4. Exercices d'étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder votre équilibre, prenez votre pied (par l'arrière) avec votre main libre. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe. Régions sollicitées : Quadriceps et muscles des hanches.

5. Exercices d'étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous avec les plantes de pieds l'une contre l'autre et vos genoux dirigés vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de la région de l'aine. Comptez jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez l'exercice 3 fois. Régions sollicitées : Quadriceps et muscles des hanches.

CONSEILS DE MISE EN FORME

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

⚠ ATTENTION :

- **Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.**
- **Les moniteurs cardiaque ne sont pas appareils médicales. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Les moniteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.**

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	❤
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour déterminer le pouls qu'il vous faut, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis aux dizaines). Trouvez ensuite les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres constituent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus petit est votre pouls recommandé pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est votre pouls recommandé pour brûler encore plus de graisse, et le nombre le plus grand est votre pouls recommandé pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse effectivement vous devez vous exercer à une intensité relativement basse pendant une longue période. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone, facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre pouls soit entre le nombre le plus petit et le nombre du milieu dans votre zone d'entraînement pendant que vous vous entraînez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour l'exercice aérobic, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du numéro le plus haut se trouvant dans votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces trois étapes:

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre pouls, ainsi que la circulation pour vous préparer à l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. Remarque : durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.

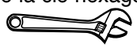
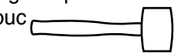
Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

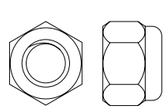
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme

ASSEMBLAGE

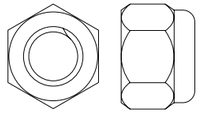
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du appareil elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis philips , deux clés réglables  , un maillet en caoutchouc  , et une pince .

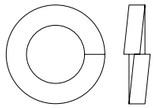
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le numéro en parenthèses dessous chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce, qui se trouve dans la LISTE DES PIÈCES à la page 22. Le deuxième numéro fait référence à la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont peut-être déjà attachées à l'avance pour faciliter l'envoi. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez pour voir si elle n'a pas été déjà attachée.**



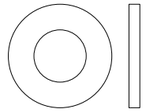
Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (38)–6



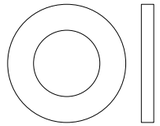
Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33)–6



Rondelle Fendue de M10 (59)–2



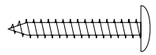
Rondelle de M8,5 (35)–2



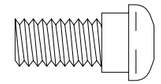
Rondelle de M10 (55)–2

Vis de M4 x 16mm (52)–4

Vis à Collerette de M4 x 19mm (36)–6

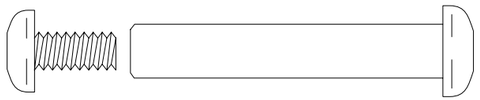


Vis de M4 x 22mm (42)–2

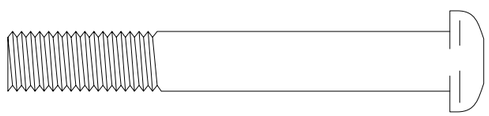


Vis à Épaulement de M8 x 19mm (56)–2

Boulon en Bouton de M8 x 45mm (50)–4



Jeu du Boulon du Bras de la Pédale (40)–2



Boulon en Bouton de M10 x 74mm (27)–2

Boulon de Carrosserie de M10 x 75mm (34)–4

1. Identifiez le Stabilisateur Avant (10). Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roules (22) ne touchent pas le sol.**

2. Pendant qu'une autre personne soulève légèrement l'arrière du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Arrière (9) au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 75mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33).

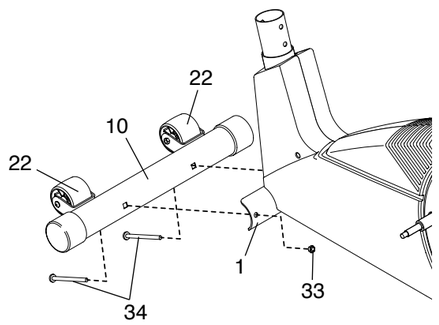
3. La Console (23) requiert quatre piles « D » (non-incluses) ; des piles alcalines sont recommandées. Retirez la vis du compartiment des piles. Ouvrez le compartiment des piles et placez-y quatre piles. **Assurez-vous que les piles sont dans la position illustrée par les inscriptions à l'intérieur du compartiment des piles.** Fermez le compartiment des piles et revissez la vis. Remarque : quand les piles sont installées correctement, le ventilateur s'allume pendant quelques instants.

4. Placez la Console (23) près du Montant (2). Branchez le fil de la console sur le Fil Supérieur (44). Enfilez l'excès de fil dans le Montant.

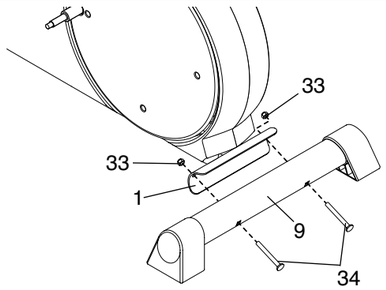
   Attachez la Console (23) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (52). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

   Attachez le Porte-Bouteille (63) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 22mm (42).

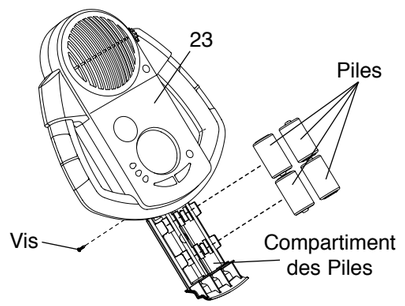
1



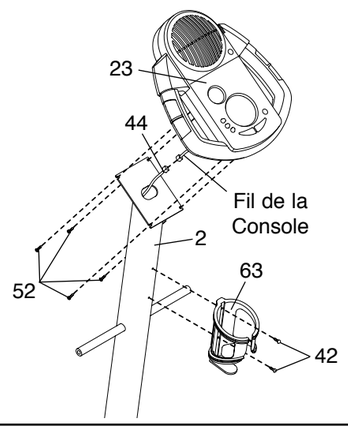
2



3



4



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement. Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **N'utilisez pas des produits abrasifs ou de dissolvants.** Pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.

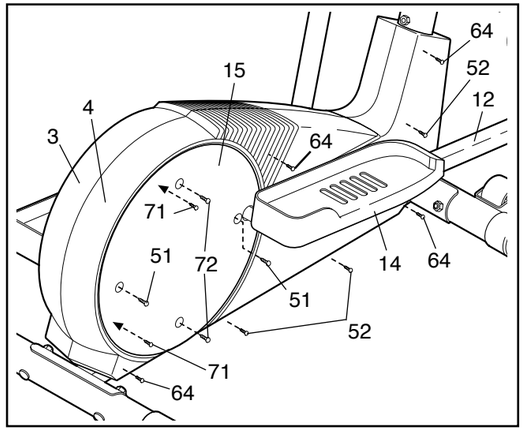
Lorsque vous rangez l'appareil elliptique, retirez les piles de la console. Gardez l'appareil elliptique dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la poussière.

PROBLÈMES DE LA CONSOLE

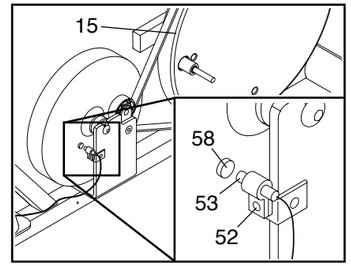
Si la console ne fonctionne pas correctement, remplacé les piles (référez-vous à l'étape 3 de l'assemblage à la page 6).

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

Si l'affichage de la console n'est pas correct, le capteur magnétique devrait être ajusté. Pour régler l'interrupteur magnétique, premièrement référez-vous à l'étape 9 d'assemblage à la page 8 et retirez les Pédales (13, 14). Ensuite, référez-vous à l'étape 8 à la page 8 et retirez les Bras de la Pédales (11, 12).



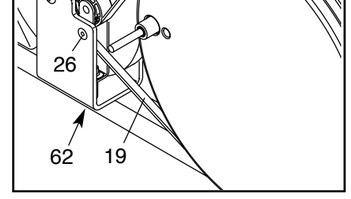
Ensuite, enlevez toutes les quattre Vis (51, 72) du Disque de la Pédale (15) droite et enlevez le Disque de la Pédale en le glissant. Enlevez toutes les Vis (71, 64) du Panneau Latéral Droit (4), et enlevez le Panneau Protecteur Droit. Enlevez toutes les Vis (52) du Panneau Latéral Gauche (3) et retirez le Panneau Protecteur Gauche.



Ensuite, trouvez le Capteur Magnétique (53). Dévissez mais ne retirez pas la Vis (52) indiquée. Glissez le Capteur Magnétique légèrement en avant ou loin de l'Aimant (58) sur le volant. Resserrez la Vis. Tournez le Disque de Pédale (15) gauche pendant un moment. Répétez l'opération jusqu'à ce que la console affiche des données correctes.

Quand le Capteur Magnétique (53) est ajusté correctement, rattachez les Panneaux Lateraux (3, 4), le Disque de la Pédale (15) droit, les Bras de la Pédale (11, 12) et les Pédales (13, 14).

COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION



Si vous sentez que les pédales glissent pendant que vous pédalez, même quand la résistance est sur le niveau le plus élevé, vous devriez ajuster la Courroie de Marche (19). Pour régler la Courroie de Traction, vous devez enlever les deux panneaux protecteurs. Référez-vous aux instructions à gauche et retirez les panneaux protecteurs.

Ensuite, desserrez la Vis à Tête Plate de M8 x 22mm (26) et tournez la Vis de M10 x 60mm (62) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (19) est serrée. Une fois que la Courroie de Traction est serrée, serrez la Vis à Tête Plate. Rattachez les panneaux protecteurs.

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

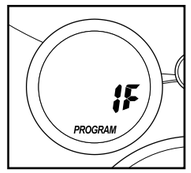
Notre site internet à l'adresse suivante www.iFIT.com vous permet de faire jouer les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, l'appareil elliptique doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 15. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 **Allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.

3 **Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.**

4 **Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.**

5 **Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.**

6 **Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.**

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 **Retournez au appareil elliptique et commencez les exercices.**

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme pré-enregistré (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse va changer.

8 **Suivez vos progrès avec les modes de renseignements.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

9 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

10 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

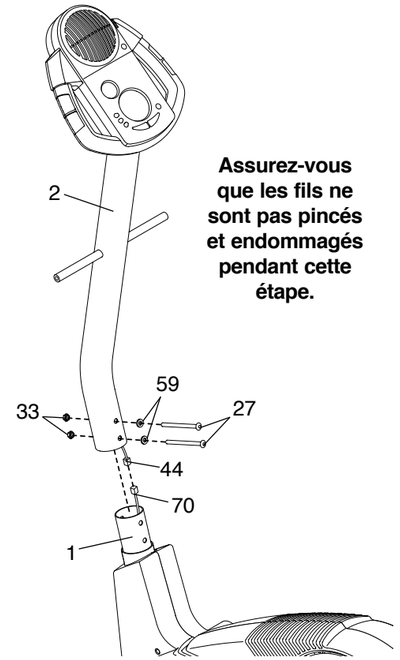
5. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (2) près du Cadre (1) comme illustré, reliez le Fil Supérieur (44) au Fil Inférieure (70).

   Glissez le Montant (2) dans le Cadre (1) ; **faites attention de ne pas pincer les Fils (44, 70).** Attachez le Montant à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 74mm (27), deux Rondelles Fendues de M10 (59), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas encore les Boulons en Bouton jusqu'au bout.**

6. Identifiez le Guidon Gauche (6) qui est marqué avec un autocollant. Insérez le Guidon Gauche dans l'un des Bras du Guidon (5) ; **assurez-vous que le Bras du Guidon est tourné de manière à ce que les trous hexagonaux sont dans le côté indiqué.** Attachez le Guidon Gauche dans un des Bras du Guidon avec deux Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) et des Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (38). **Assurez-vous que les Écrous de Verrouillage en Nylon sont à l'intérieur des trous hexagonaux. Ne serrez pas complètement les Boulons maintenant.**

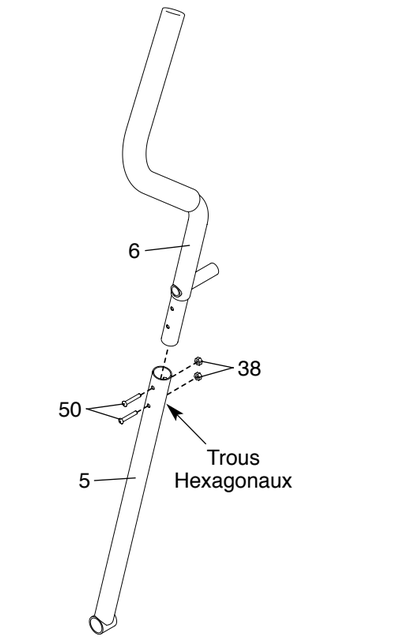
   Attachez le Guidon Droit au autre Bras du Guidon (pas illustré) de la même manière.

5



Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés et endommagés pendant cette étape.

6



7. Appliquez une bonne quantité de la graisse incluse sur l'essieu gauche sur le Montant (2) et dans les Petite Bague du Bras du Guidon (49) sur le Guidon Gauche (6).

   Glissez une Bague d'Espacement du Cadre (48), une Bague d'Espacement du Guidon (47), le Guidon Gauche (6) et un Embout du Guidon (46) sur l'essieu gauche sur le Montant (2) comme indiqué. Insérez un Rondelle de M10 (55) au Vis à Épaulement de M8 x 19mm (56) et serrez dans l'axe.

   Attachez le Guidon Droit (8) de la même manière.

8. Appliquez généreusement de la graisse sur l'essieu se trouvant sur la Barre Transversale du Disque (16) gauche. Glissez le Bras de la Pédale Gauche (11) sur l'essieu et attachez-le à l'aide d'une Rondelle de M8,5 (35) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (38).

   Enfoncez le Bras du Guidon (5) gauche dans le support sur l'extrémité du Bras de la Pédale Gauche (11), puis attachez-le avec un Jeu du Boulon du Bras de Pédale (40).

   Répétez cette étape pour attacher le Bras de la Pédale droit (non-illustré).

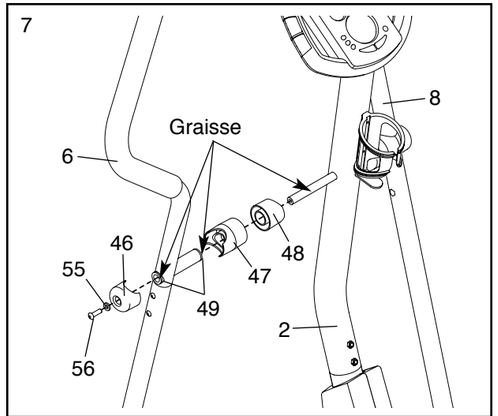
   Référez-vous à l'étape 6. Serrez les Boulons en Bouton de M8 x 45mm (50) sur les Bras du Guidon (5).

   Serrez les deux Boulons en Bouton de M10 x 74mm (27).

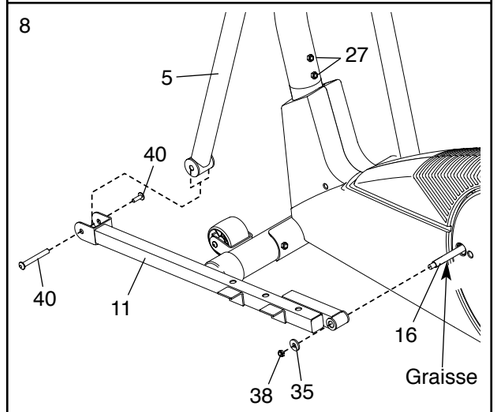
9. Trouvez la Pédale Gauche (13), qui a un rebord sur le côté droit. Attachez la Pédale Gauche à la Bras de la Pédale Gauche (11) avec trois Vis à Collerette de M4 x 19mm (36) comme indiqué.

   Attachez la Pédale Droite à la Bras de la Pédale Droite (pas indiqué) de la même manière.

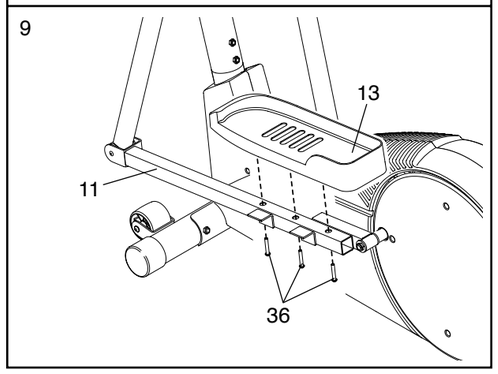
7



8



9



10. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser l'appareil elliptique.** Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous l'appareil elliptique.

UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS IFIT

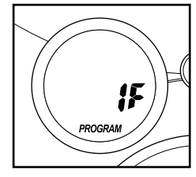
Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à la page 14. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme CD ou vidéo iFIT.com.

1 Allumer la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez le mode iFIT.com.



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez sur la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le petit affichage.

3 Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 13). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse vont changer.

Remarque : si la résistance de l'appareil elliptique et/ou la vitesse ne changent pas lorsque vous entendez le son électronique « bip » :

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumé.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.**

5 Suivez vos progrès avec le grand affichage.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

6 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

7 Allumez le ventilateur, si désiré.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

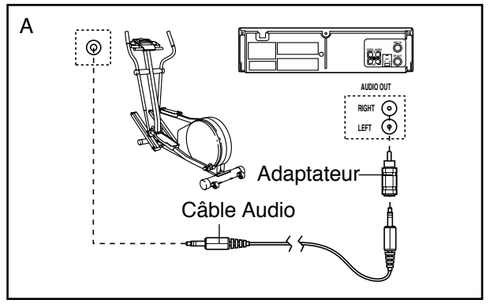
8 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.

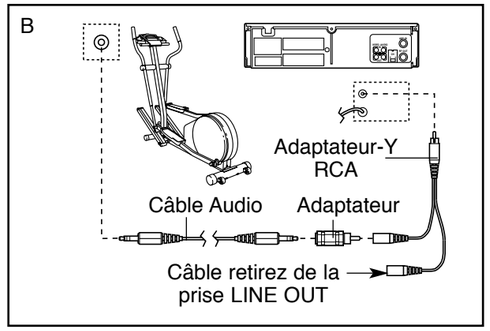
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

Remarque: si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI à la page 15.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



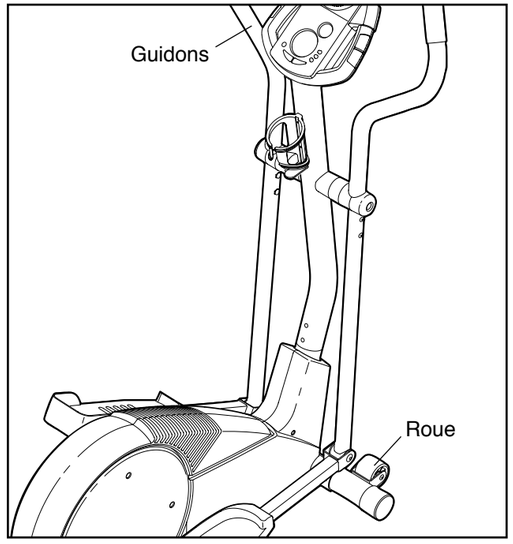
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (disponible dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur RCA. Branchez l'adaptateur RCA dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.

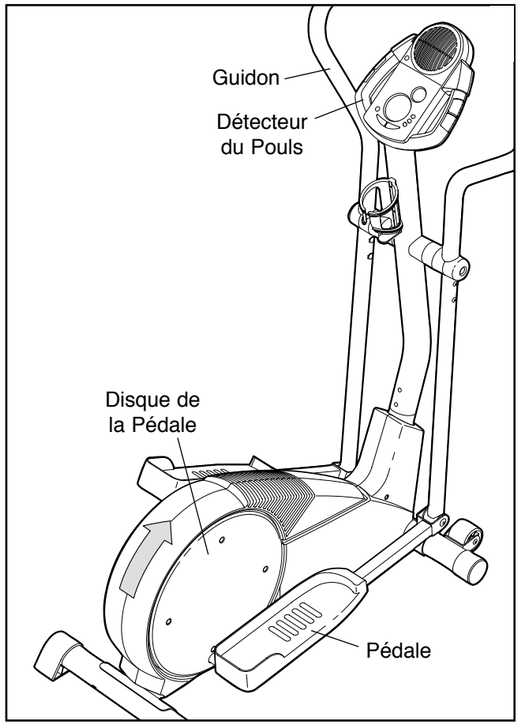


COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT DEPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Placez-vous devant l'appareil elliptique, tenez les poignées fermement et placez un pied contre une des roues. Tirez les poignées jusqu'à ce que l'appareil elliptique puisse être déplacé sur les roues avant, et déplacez doucement l'appareil elliptique jusqu'à l'emplacement désiré. Placez ensuite un pied contre une roue et baissez l'appareil elliptique. **A cause de la taille et du poids de l'appareil elliptique, faites preuves de prudence pendant quand vous le déplacez et le baissez.**



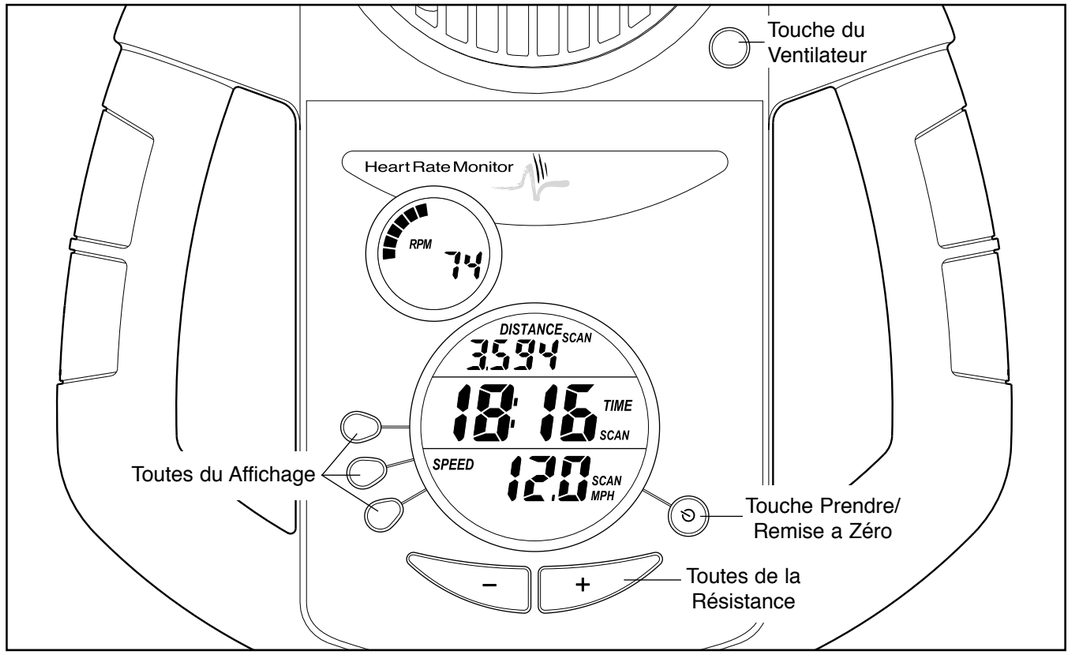


Pour descendre du appareil elliptique, attendez jusqu'à ce que les pédales soient complètement arrêtées. **ATTENTION : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront à bouger jusqu'à ce que le volant s'arrête.** Quand les pédales sont à l'arrêt, descendez en enlevant le pied de la pédale supérieure d'abord. Ensuite, en enlevant le pied de la pédale inférieure.

Les guidons sont conçus pour ajouter des exercices pour l'haut du corps. Alors que vous vous exercez, poussez et tirez les bras de la partie supérieure afin de travailler vos bras, votre dos et vos épaules. Si vous désirez exercer seulement votre corps de la taille au pieds, tenez le détecteur du poulse lorsque vous vous exercez.

COMMENT VOUS EXERCEZ AVEC L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez fermement les guidons et placez-vous sur la pédale à la position inférieure avec précaution. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elle bougent d'une manière continue.
Remarque : les disques de pédales peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les disques de la pédale dans la direction indiquée ci-dessous ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les pédales dans la direction opposée.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de caractéristiques conçus pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance du appareil elliptique peut être réglée avec un simple toucher du doigt. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournis continuellement les résultats de vos exercices. Vous pouvez mesurer votre pouls en utilisant la poignée ou la ceinture du moniteur cardiaque.

De plus, la console offre six programmes intelligents. Chaque programme régule automatiquement la résistance des pédales et vous signale d'accélérer ou de ralentir votre cadence, selon le cas, en vous guidant tout au long d'un entraînement efficace.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio (disponible dans les magasins de matériel électronique), vous pouvez brancher votre appareil elliptique sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre appareil elliptique comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.**

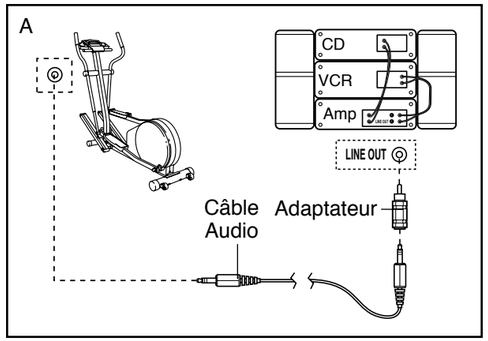
En branchant votre appareil elliptique sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, voir page 11. **Pour utiliser un programme Smart ,** voir page 13. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com,** voir page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir page 18.

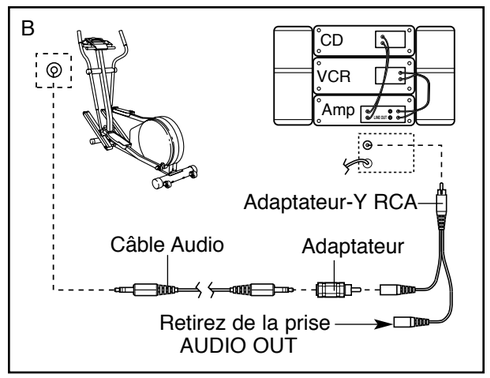
BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE HI-FI

Remarque : si votre chaîne hi-fi a une prise OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur inclus. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



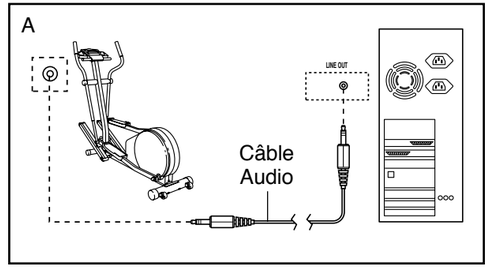
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre chaîne hi-fi et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y RCA. Branchez l'adaptateur-Y RCA dans la prise LINE OUT de votre chaîne hi-fi.



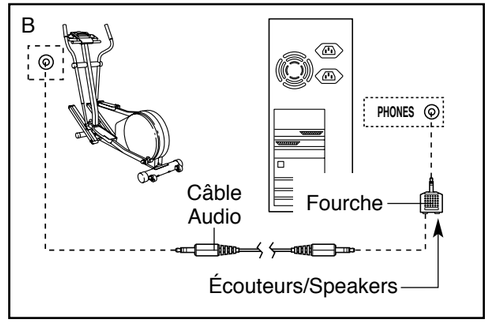
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5 mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est sur le devant du tapis roulant proche du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



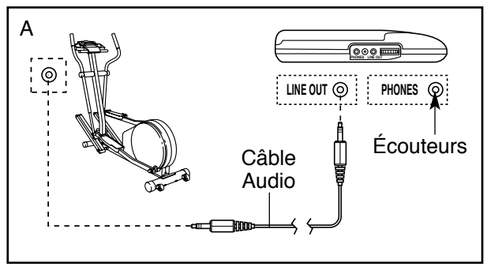
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE, OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, l'appareil elliptique doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 14 et 15 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com**, l'appareil elliptique doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, l'appareil elliptique doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 15 pour les instructions de branchement.

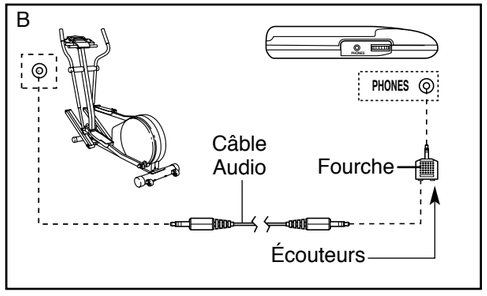
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : si votre lecteur de CD a une prise LINE OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.



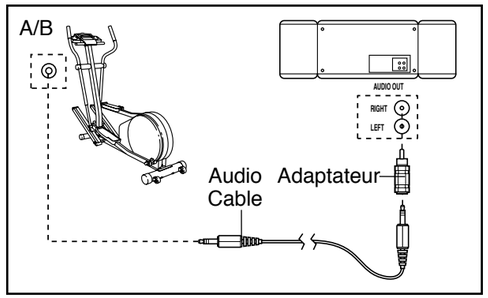
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans une fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



BRANCHEMENT DE VOTRE CHAÎNE PORTABLE

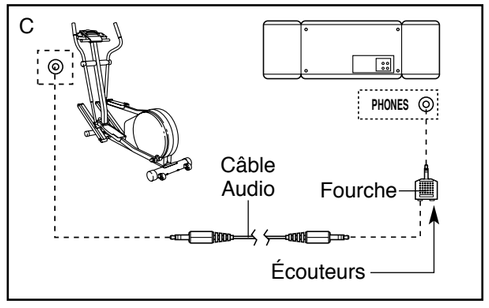
Remarque : si votre chaîne portable a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre chaîne portable a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre chaîne portable a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation, branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre chaîne portable.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la prise LINE OUT de votre chaîne portable.

C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise qui est à l'avant du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Branchez l'autre extrémité du câble dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre chaîne. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



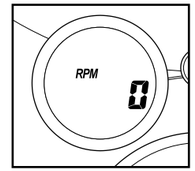
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 Allumer la console.

Remarque : la console requiert quatre piles « D » de 1,5 volts. Référez-vous à l'étape 3 de l'assemblage à la page 6).

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro (voir le schéma à la page 10 pour identifier la touche Prendre/Remise a Zéro).

2 Sélectionnez le mode manuel.

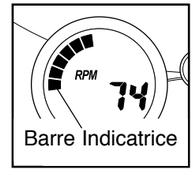


Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la Touche Programme à plusieurs reprises jusqu'à ce que lettres RPM apparaîtront au petit affichage.

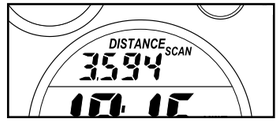
3 Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – sous la grande fenêtre. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, plusieurs secondes seront nécessaires à la résistance pour atteindre le niveau sélectionné.

4 Suivez votre progression grâce au petit et au grand affichage sur la console.

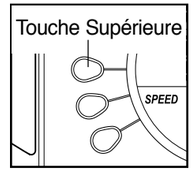


Le petit affichage montre la cadence des pédales, en tours par minute (RPM). La barre indicatrice dans le petit affichage grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.

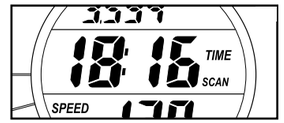


La partie supérieure du grand affichage indiquera la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse [FAT CALS] que vous avez brûlé (voir BRULER DE LA GRAISSE à la page 20 pour une explication sur les calories de graisse). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

Quand vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque, le petit affichage indiquera votre pouls (voir étape 5 à la page 12).

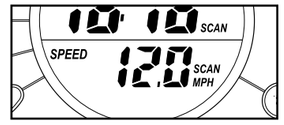


Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le coté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot DISTANCE, CALORIES, ou FAT CALS apparaisse dans la partie supérieure du grand affichage ; assurez-vous que le mot SCAN [Balayage] n'apparaît pas. Pour voir de nouveau la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure jusqu'à ce que le mot SCAN apparaisse.



Le centre du grand affichage indiquera le temps écoulé [TIME] et votre cadence [PACE] en cours (la cadence est exprimée en minutes par mile dans cette section du grand affichage). L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Remarque : quand un programme est sélectionné, l'affichage indiquera le temps qu'il reste au programme au lieu du temps écoulé.

Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le coté gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot TIME ou PACE apparaisse ; assurez-vous que le mot SCAN n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale jusqu'à ce que le mot SCAN apparaisse.



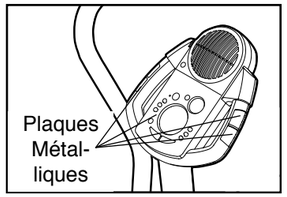
La partie inférieure du grand affichage indiquera la vitesse des pédales [SPEED] et leur niveau de résistance. L'affichage changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand affichage jusqu'à ce que le mot SPEED ou RESISTANCE apparaisse ; assurez-vous que le mot SCAN n'apparaît pas. Pour voir à nouveau la vitesse des pédales ainsi que le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure jusqu'à ce que le mot SCAN réapparaisse.

Pour remettre les affichages à zéro, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Les lettres MPH [Miles] ou KM/H [Kilomètres] apparaîtront dans la partie inférieure du grand affichage pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche est enfoncée, le ventilateur s'allumera pendant quelques secondes. Quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.

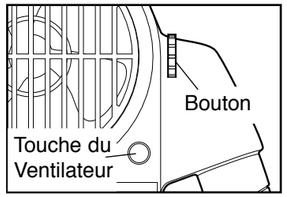
5 Mesurez votre pouls, si désiré.



Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser la poignée du détecteur cardiaque, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le petit affichage clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (– –) apparaîtront et votre pouls sera affiché. Pour une lecture plus précise, gardez vos mains sur les poignées pendant à peu près 30 secondes.

Remarque : lorsque vous tenez les poignées pour la première fois, l'affichage indiquera votre fréquence cardiaque continuellement pendant 15 secondes. L'affichage indiquera alors votre fréquence cardiaque avec les autres modes de renseignements.

6 Allumez le ventilateur, si désiré.



Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé et que les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera dans le grand affichage.

Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER UNE PROGRAMME INTELLIGENT

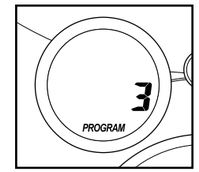
Chaque programme Intelligent ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces. Les programmes 1 et 2 sont des programmes de perte de poids, les programmes 3 et 4 sont des programmes d'entraînement aérobic, et les programmes 5 et 6 sont des programmes de haute performance.

Suivez les étapes suivantes pour utiliser un programme Intelligent.

1 Allumez la console.

Référez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2 Sélectionnez un des programmes Intelligents.

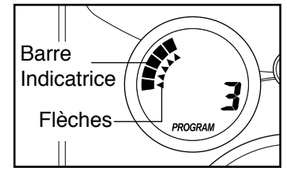


Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme Intelligent, appuyez sur la touche Programme à plusieurs reprise jusqu'à ce que le chiffre 1, 2, 3, 4, 5, ou 6 apparaisse sur le petit affichage.

3 Commencez à pédaler pour lancer le programme.

Pour commencer le programme, commencez tout simplement à pédaler. Chaque programme comprend vingt ou trente segments d'une minute. Une résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. (La même cadence et/ou la même résistance peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs).

A la fin de chaque segment du programme, la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente a été programmée pour le segment suivant. Remarque : si la résistance actuelle est trop élevée ou trop basse vous pouvez changer le niveau de résistance en appuyant sur les touches + et – . Cependant lorsque la période actuelle du programme est finie, le niveau de résistance changera automatiquement si un arrangement différent de résistance est programmé pour la prochaine période.



La cadence d'objectif pour le segment en cours sera indiquée par les flèches sur le petit affichage. Pour pédaler à la cadence d'objectif, il vous suffit d'accélérer ou de ralentir votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice (voir schéma ci-dessus). A la fin de chaque segment, le nombre de flèches changera si une cadence d'objectif est programmée pour le segment suivant. Quand le nombre de flèches change, changez votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice. **Important : l'arrangement de cadence d'objectif pour le programme ont pour objectifs de vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que l'arrangement cadences d'objectif, spécialement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadences qui vous est confortable.**

Pendant le programme, l'affichage indiquera le temps qu'il reste au programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les affichages seront en suspens et le temps clignotera Si vous continuez de vous exercer une fois le programme fini, l'affichage continuera à indiquer les renseignement de vos exercices.

4 Suivez vos progrès avec le grand affichage.

Référez-vous à l'étape 4 à la page 11.

5 Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 12.

6 Allumez les ventilateurs si vous le désirez.

Référez-vous à l'étape 6 à la page 12.

7 Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.

Référez-vous à l'étape 7 à la page 12.